

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ»
(МБУДО СШОР «Юность»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО СШОР «Юность»
Н.Е. Мошаров

Принято на тренерском совете
МБУДО СШОР «Юность»

Протокол от «13» 02 2026 г. № 19

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта
«шахматы»**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы», утверждённого приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 24.10.2025 г. № 876

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:
зам. директора по УМР Шурыгин Г.А.
инструктор-методист: Илюшкин Е.В.
тренеры-преподаватели:
Бирюков И.Н., Голубев Е.В., Борзова В.В., Казимов Ф.С.,
Трубицын И.В., Ягупова Л.А., Кузнецов С.В.

Тула 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. Краткая характеристика шахмат как вида спорта.....	6
2.1. Характеристика спортивных дисциплин вида спорта «шахматы»	6
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.4. Предельные тренировочные нагрузки	13
2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	13
III. Система контроля и зачетные требования.....	14
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящую спортивную подготовку	14
3.2. Требования к результатам реализации Программы.....	24
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам этапам подготовки	26
3.4. Виды контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.....	26
3.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования).....	34
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	36
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36
4.2. Тематический план для групп начальной подготовки I года обучения	37
4.3. Тематический план для групп начальной подготовки II года обучения	38
4.4. Тематический план для учебно-тренировочных групп I года обучения	39
4.5. Тематический план для учебно-тренировочных групп II года обучения.....	39
4.6. Тематический план для учебно-тренировочных групп III года обучения	40
4.7. Тематический план для учебно-тренировочных групп IV года обучения	41
4.8. Тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства.....	41
4.9. Тематический план для групп высшего спортивного мастерства	42
V. Методическая часть	47
5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	47
5.2. Рекомендации по планированию и учету учебно-тренировочного процесса	50
5.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов	53
5.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	54
5.7. Программный материал для практических занятий	55
5.8. Тематический план по разделу «Теория».....	59
5.9. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	81
5.10. План применения восстановительных средств.....	83
VI. Условия реализации программы	92
6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по шахматам, экипировке и спортивному инвентарю.....	92

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	95
6.3. Обеспечение спортивной экипировкой	96
6.4. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	98
6.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	98
6.6. Структура годичного цикла	99
VII. Перечень информационного обеспечения	101
7.1 Список использованной литературы при разработке Программы.....	101
7.2. Рекомендуемая литература для учащихся спортивных школ, спортсменов-шахматистов и тренеров	103
7.3. Примерный перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку.....	108

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шахмат с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 24 октября 2025 года № 876 (далее ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №1 (с учетом приложения №1 к ФССП).

Объем программы представлен в таблице № 4 (с учетом приложения № 2 к ФССП).

Шахматы являются индивидуальным видом спорта, в котором противоборство соперников осуществляется через посредство шахматной доски и фигур, при установленных правилах и сведенном к минимуму элементе случайности.

Обе стороны - белые и черные - поставлены в одинаковые условия (за исключением права первого хода белых, так называемого преимущества выступки), что обеспечивает практически полное равенство шансов соперников и ставит результат партии в зависимость в первую очередь от их собственных усилий.

Шахматы выделились как ведущая («королевская») среди остальных настольных военных игр из-за сочетания ряда уникальных свойств:

- сложность игры, являющаяся результатом наличия комплекта разноименных фигур, такова, что до нашего времени не представляется обозримым просчитать и оценить с помощью ЭВМ все шахматные позиции;
- доступность стоящих задач для решения отдельным игроком (в отличие от реальных боевых действий, в которых возникающие задачи могут быть решены лишь коллективами специалистов);
- удачное сочетание тактики и стратегии, обеспечивающее достаточно длительное стратегическое единоборство игроков при наличии тактических элементов.

Наличие единственной начальной позиции, единообразие правил и древность более или менее общепринятого способа записи ходов привели к формированию уникальной теории и игры, непрерывной традиции, ведущейся с XVI

века, сделавшей шахматы уникальной частью человеческой культуры и сообщившей им элементы науки и искусства.

Шахматы развивают разнообразные способности (математические, абстрактно - логические), психические процессы памяти, внимания, мышления; мышление шахматистов в современной психологии и кибернетике стало одной из основных моделей человеческого мышления и используется в качестве таковой в программировании ЭВМ.

Официальные соревнования на первенство мира по шахматам проводятся с 1886 года, с тех пор выработаны правила соревнований, время на обдумывание игроков ограничено различными контролями времени.

Для максимального спортивного результата шахматист должен проявить:

- специфические шахматные знания (в разных областях теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля);
- умение творчески применять правила, самостоятельно находить стратегические аналогии известным образцам в своей практике;
- тактическое зрение, умение видеть тактические удары непосредственно при взгляде на доску, без логических рассуждений;
- умение организовать мышление, в рациональном порядке рассмотреть имеющиеся возможности, прийти к возможно более четким выводами сделать ход (умение рассчитывать варианты);
- умение выдерживать многочасовое нервное напряжение, поддерживать стабильную работоспособность на протяжении нескольких часов подряд;
- умение выдерживать эмоциональное напряжение борьбы, поддерживать стабильное рабочее состояние во время партии и на протяжении соревнования;
- умение в наиболее важные моменты соревнования демонстрировать волевые качества, добиваться необходимого результата, "собираться" и играть с максимальной силой.

Многолетняя спортивная тренировка шахматиста призвана:

- обеспечить необходимые для игры на самом высоком уровне специфические знания и умения (специальная подготовка);
- развить необходимые для успеха спортивные качества, обеспечить оптимальное состояние организма спортсмена (общая подготовка);
- скорректировать развитие спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

II. Краткая характеристика шахмат как вида спорта

2.1. Характеристика спортивных дисциплин вида спорта «шахматы»

Соревнования по виду спорта "шахматы" проводятся в следующих дисциплинах:

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
	шахматы	0880002511Я	0880062811Я	Шахматы-командные соревнования
	шахматы	0880002511Я	0880012811Я	шахматы
	шахматы	0880002511Я	0880022811Я	блиц
	шахматы	0880002511Я	0880032811Я	Быстрые шахматы

Шахматы являются индивидуальным видом спорта, в спортивной дисциплине «шахматы - командные соревнования», необходимые умения спортсмена аналогичны таковым в дисциплине "шахматы", за исключением некоторых моментов, касающихся психологии и тактики командной борьбы. В остальном спортивные дисциплины отличаются друг от друга контролем времени на обдумывание.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с достижением высокого спортивного уровня и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Учебный материал программы излагается последующим этапам:

- Этап начальной подготовки,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства,

Все этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Минимальный срок реализации программы – 9 лет.

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – 2 года
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – безограничений,
- на этапе высшего спортивного мастерства – безограничений.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, разнообразие программного материала для практических занятий, с разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также проводится комплексный анализ итогов после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

- построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон соперников;
- определение дебютных схем к каждому противнику;
- экспресс-анализ сыгранных партий для выявления крупных ошибок и коррекции плана борьбы;
- составление и четкое соблюдение режима дня;
- физ-зарядку, прогулки, и другие формы поддержания физического тонуса;
- отдых, снятие усталости и стресса.

Современные методы подготовки шахматиста к соревнованию мне возможны без применения компьютеров. Компьютерные программы используются:

- для развития и контроля тактических способностей и навыков качества шахматиста, для совершенствования и контроля стратегических приёмов – это тренажёрные программы,

- для дополнительного обучения и контроля на этапе начальной подготовки – это обучающие программы,
- для совершенствования дебютного репертуара, подготовки к конкретным соперникам во время соревнований – это базы данных,
- для самостоятельной работы по изучению творчества выдающихся шахматистов и дидактических материалов – это, в основном, электронные книги и специальные тематические подборки материалов.

Компьютерные программы всех видов совершенствуются с каждым годом, появляются новые в большом количестве, а базы данных обновляются каждые две недели, и тренеру шахматистов высокой квалификации нужно это учитывать при подготовке к соревнованиям.

Также нельзя не учитывать достаточно интенсивное ежегодное появление новых книг по всем разделам шахмат. Работа с литературой дополняет компьютерную подготовку, а на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном гораздо важнее и просто необходима для общей и для специальной подготовки юных шахматистов.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Максимальное количество обучающихся в группах в Учреждении
Этап начальной подготовки	2	6	10	20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6	12*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10	2	4*
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2	4*

*Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении/переводе на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Примечания:

Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное обучающимся (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом российской федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст зачисления в группу ССМ-1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях, при наличии спортивного разряда КМС и выше.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку на этапе начального обучения, не достигшие установленного возраста для перевода на учебно-тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа тренерского совета при персональном разрешении врача и согласия родителей.

В группы на всех этапах спортивной подготовки зачисляют на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица № 2

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет		
Общая физическая						

подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	2-4	2-4	4-6	4-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	10-15	15-20	20-25	20-25	25-30
Техническая подготовка (%)	34-40	28-32	26-30	24-28	22-24	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	40-44	38-42	36-40	36-40	32-34
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

Таблица № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	4	4	4	2	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией и тренерским советом отделения шахмат в соответствии с Положением о СШОР. Учебные группы комплектуются из числа наиболее

способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу.

Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи обучающимися контрольно- переводных нормативов. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен досрочно на следующий год обучения с согласия тренерского совета. Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства на протяжении 42 недель в течение учебного года и 10 недель самостоятельных занятий, соревновательной деятельности или УТС во время летних каникул.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;
- Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором СШОР;
- Индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- Участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного процесса с помощью единой

методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера не менее 1 раза в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Санкт-Петербурга, СЗФО, Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- Уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- Развитая способность к проявлению волевых качеств;
- Устойчивость к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- Способность к длительной психической концентрации во время турнирной партии;
- Развитие зрительной и наглядно-образной памяти, наглядно-образного и абстрактного мышления, распределения внимания,
- Способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.4. Предельные тренировочные нагрузки

Такие нагрузки определяются в соответствии с учебным планом группы и индивидуальным планом спортсмена с учетом его медицинских и психофизических характеристик. Периоды предельных нагрузок должны чередоваться с периодами восстановления и облегченной практической деятельности.

Соревновательная деятельность также должна быть распределена в соответствии с индивидуальным планом на периоды максимальной, облегченной нагрузки и отдыха.

Таблица № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	9	12	20	24
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1040	1248

2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях – контрольных, отборочных и основных. Для ведущих спортсменов основными могут быть турниры на первенство

мира, Европы, России, на кубок России среди мужчин и женщин, чемпионат Тульской области. Для начинающих шахматистов основными могут быть первенство СШОР, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 4 до 8 в год, отборочные – от 2 до 6, основные турниры от 2 до 4, согласно таблице № 3.

III. Система контроля и зачетные требования

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящую спортивную подготовку

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы – см. Таблицу № 11

Таблица № 6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3–значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1–незначительное влияние.

На этапе начальной подготовки:

- Интерес к занятиям спортом;
- Умственные способности, память, обучаемость;
- Владение основными понятиями и элементарной техникой по виду спорта шахматы;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Состояние здоровья

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт в России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Основные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии. Исторический обзор развития шахмат.

Дебют.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра Прорыв в центре. Гамбиты. Стратегические идеи итальянской партии, гамбита Эванса, защиты двух коней, дебюта четырех коней, шотландской партии.

Миттельшпиль.

Тематические комбинации: «спертый мат», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного прикрытия, освобождение поля, линии, перекрытие, блокировка, превращение пешки, уничтожение защиты, двойной удар, открытое нападение.

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Простейшие легкофигурные эндшпили.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Обзор развития шахмат в стране и в мире. Судейство и организация соревнований. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Исторический обзор развития шахмат.

Дебют.

Испанская партия, все системы. Стратегические идеи полуоткрытых и закрытых дебютов. Сицилианская защита. Вариант дракона. Французская защита, система Стейница. Ферзевый гамбит, принятый и отказанный.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Расчет простых вариантов. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Стратегическая инициатива. Работа с компьютерными тренажерными программами по решению задач.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной, физической и умственной подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- возможность освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по шахматам, освоение методов работы с компьютерными программами;
- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочная группа 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире. Судейство и организация соревнований. Виды соревнований. Исторический обзор развития шахмат. Чемпионы мира.

Дебют.

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи современных вариантов испанской партии. Сицилианская защита. Шевенинггенские системы (основные идеи) Защита Тарраша.

Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Расчет простых вариантов. Открытая линия. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Эндшпиль.

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

Работа с компьютерными тренажерными программами по тактике. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Понятие о гигиене.

Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Судейство и организация соревнований. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами. Исторический обзор развития шахмат. Великие шахматисты 16-18 века

Дебют.

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем сицилианской защиты, защиты Каро–Канн, отказанного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака на короля в центре. Проблемы центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба против пешечного центра.

Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Позиция Лусены.

Работа с компьютерными тренажерными программами по тактике и базами данных. Основы методики тренировки шахматиста.

Формы и методы тренировки шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья». Правила ФИДЕ. Судейство и организация соревнований.

Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка места соревнований.

Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Дебют. Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, Французская защита, система Винавера. Простые варианты защиты Нимцовича, основные идеи.

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Основы методики тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических, умственных нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Работа с компьютерными тренажерными программами по тактике и базами данных.

Обзор мировой шахматной литературы.

Общесфизическая подготовка.

Учебно-тренировочная группа 4 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта, Комитеты

по физической культуре и спорту. Правила ФИДЕ. Судейство личных соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика. Исторический обзор развития шахмат. Чемпион мира Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество З. Тарраша, К. Шлехтера. Д. Яновского. Первые международные турниры. Международные турниры в России.

Дебют.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина. Защита Уфимцева. Сицилианская защита, вариант дракона. Славянская защита. Разменные системы и классическая система. Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, виды защиты. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Расчет вариантов. Правила расчета.

Эндшпиль.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Работа с компьютерными тренажерными программами по стратегии и базам данных. Основы методики тренировки шахматиста. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график учебно-тренировочных занятий шахматиста. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего физического и умственного развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по шахматам и индивидуальными планами подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Группа спортивного совершенствования 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и

руководство физкультурным движением в России. Шахматная федерация России. Международная шахматная федерация (ФИДЕ) Правила ФИДЕ. Судейство командных соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика. Исторический обзор развития шахмат. М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Творчество Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные турниры в СССР, Всероссийские чемпионаты.

Дебют.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Сицилианская защита, шевенингенские системы. Французская защита, система Тарраша. Славянская защита, чешские системы. Система Ботвинника.

Миттельшпиль.

Центр и фланги. Атака на двух флангах. Составление и проведение сложного стратегического плана. Типичные пешечные структуры ферзевого гамбита. Карлсбадская структура. Изолированная пара пешек в центре.

Эндшпиль.

Сложные многопешечные окончания. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Ладейно-слоновые окончания. Основы методики тренировки шахматиста.

Виды соревнований и разнообразие задач. Спортивные и творческие задачи.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Чередование отдыха и труда. Виды отдыха. Предпочтительные виды спортивной активности для шахматистов. Составление режима на соревнованиях, при интенсивной подготовке. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Работа с компьютерными тренажерными программами по тактике и стратегии.

Составление собственных баз данных.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общефизическая подготовка.

Группа спортивного совершенствования 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста.

Правила ФИДЕ. Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

Х-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А. Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

Дебют.

Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, староиндийской защиты, дебюта Рети. Изучение конкретных вариантов для дебютного репертуара в соответствии с индивидуальными планами. Работа с базами данных.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, борьба с наиболее опасными силами, завершение мобилизации, ловушки. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника. Расчет разветвлённых вариантов. Пешечный перевес на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья ислон против ладьи. Ферзевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Преимущество двух слонов.

Работа с базами данных для подготовки к соперникам. Основы методики тренировки шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний учебно-тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие отработанных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований.

Группа спортивного совершенствования 3 года обучения

Исторический обзор развития шахмат. М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Советская и российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении.

Правила ФИДЕ. Судейство и организация соревнований. Протесты. Дебют.

Стратегические идеи каталонского начала, английского начала. Изучение конкретных вариантов для дебютного репертуара в соответствии с индивидуальными планами. Работа с базами данных.

Миттельшпиль.

Сложные комбинации в миттельшпиле. Усложнённый расчет вариантов, упражнения. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Игра на двух флангах. Закрытый центр. Типовые позиции. Понятие схемы как структуры в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Сложные окончания.

Работа с тренажерными компьютерными программами по решению этюдов. Основы методики тренировки шахматиста. Методы совершенствования подготовки шахматиста:

- усвоение шахматной культуры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья,
- совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов,
- анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа,
- создание продуманной системы подготовки к соревнованиям,
- участия в соревнованиях.
- Российская и зарубежная шахматная литература.

Группа спортивного совершенствования свыше 3 года обучения (здесь приводится дополнительный материал в качестве критериев подготовки, в связи с тем, что Стандартом предусмотрена неограниченная продолжительность обучения на этапе спортивного совершенствования)

Исторический обзор развития шахмат. Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р.Фишера, А.Карпова, Г.Каспарова. Современные шахматисты. В. Крамник, В. Ананд, М. Карлсен.

Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара в соответствии с индивидуальными планами. Работа с базами данных и аналитическими программами. Отработка взаимосвязи дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

Миттельшпиль.

Механизмы поиска хода. Расчет разветвлённых вариантов. Позиционная жертва. Нетождественный размен.

Эндшпиль.

Практический ладейный эндшпиль. Разноцветные слоны. Разноцветные слоны при ладьях. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста. Основы методики тренировки шахматиста. Работа со своими партиями. Принципы самостоятельной работы.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Работа с тренажерными базами по стратегии и по этюдам.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование индивидуального стиля, его ведущих технических элементов;
- высокий уровень дебютной подготовки, составление собственных баз данных, осуществление интегральной подготовки;
- способности к анализу учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, глубокое исследование собственных партий и репертуарных систем;
- качество выполнения спортсменами объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по шахматам и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.
- Длительное поддержание хорошей спортивной формы.

Группа высшего спортивного мастерства (здесь приводится объемный материал в качестве критериев подготовки, в связи с тем, что Стандартом предусмотрена неограниченная продолжительность обучения на этапе высшего спортивного мастерства)

Исторический обзор развития шахмат.

Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р. Фишера,

А. Карпова, Г. Каспарова. Современные шахматисты. В, Крамник, В. Ананд, М. Карлсен. Разбор партий крупных международных турниров и чемпионатов Европы и мира в режиме онлайн. Систематическое обновление баз данных по дебютам с учетом последних новинок.

Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара в соответствии с индивидуальными планами. Работа с базами данных и аналитическими программами. Построение замещающего дебютного репертуара.

Миттельшпиль.

Механизмы поиска хода. Тренировка поиска угроз и постановки задачи при поиске хода. Расчет разветвлённых вариантов. Интуитивная жертва. Игра на выигрыш в равном положении. Борьба за инициативу, взаимодействие фигур. Структура «Ёж»

Эндшпиль.

Практический эндшпиль. Нарушенное соотношение сил. Взаимные пешечные слабости. Реализация материального и позиционного перевеса в эндшпиле.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста. Усиление своих достоинств и борьба с недостатками. Принципы самостоятельной работы.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Работа с тренажерными базами по стратегии и по этюдам.

Физическая подготовка.

3.2. Требования к результатам реализации Программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и

спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы».

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- сохранение здоровья;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

1. массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
2. отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
3. просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам этапам подготовки

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

3.4. Виды контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочк и
1.Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	Не более			
			9,6	10,1	8,6	9,1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	Не менее			
			+1	+3	+3	+5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			85	77	95	87
4	Челночный бег 3x10 м	см	Не более			
			11,2	11,7	10,8	11,3

Нормативные требования по шахматной подготовке для зачисления в группу начальной спортивной подготовки 1 года обучения.

1. Знать названия, ходы и взятия шахматных фигур, правила и цель игры.
Уметь расставлять начальную позицию.
2. Знать определения шаха, мата и пата. Уметь ставить мат в 1 ход.
3. Показать уверенную грамотную игру в начале партии, без грубых зевков. Создавать, видеть примитивные угрозы и правильно их отражать.
4. Уметь внимательно слушать тренера и понимать его вопросы.
5. Легко запоминать положение нескольких фигур на доске и партию 6-10 ходов.
6. Проявлять интерес к занятиям шахматами, как самостоятельным, так и с тренером.
7. Иметь дома шахматы с доской и 2-3 учебника для начинающих.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию.
Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Уметь играть партию без грубых ошибок и всеми фигурами.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.

5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.

Таблица № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,5	6,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			11	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
1.4	Челночный бег 3×10	с	Не более	
			9,8	10,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			122	117
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			2	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года обучения.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать и применять все правила игры, в том числе взятие на проходе и исполнение рокировки.

2. Знать историю происхождения шахмат и распространения их на Востоке, в Европе
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей итальянской партии, шотландской партии, гамбита Эванса, защиты двух коней.
4. Решать упражнения на основные тактические приемы: двойной удар, открытое нападение, связка.
5. Уметь составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
6. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать понятия: правило квадрата, оппозиция, защищённая проходная пешка, связанные проходные пешки.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года обучения

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Находить комбинации на сочетание идей, уметь осуществлять простые стратегические приёмы.
6. Уметь разыгрывать окончания «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек».
7. Уметь ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Знать о французских и английских шахматистах первой XIX и XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать роль П. Морфи в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических венской партии, шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн,

- отказанного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
 6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, в окончаниях «ладья и пешка против ладьи».
 7. Знать способы тренировки шахматиста. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
 8. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 4 года обучения

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
3. Знать основные положения теории В. Стейница и их значение для развития шахматной теории.
4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
6. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
7. Владеть основными приемами атак и короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
9. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
10. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
11. Владеть методами работы с тренажерными компьютерными программами

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,3	5,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			22	13
1.3	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+11
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			162	152
1.6	Челночный бег 3×10	с	Не более	
			8,4	8,6
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание безостановки	количество раз	Не менее	
			18	12
2.2	Наклон перед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	Не менее	
			8	8
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 1 года обучения

1. Продемонстрировать знания начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа обучения.
2. Знать функции федерации по шахматами комитета по физической культуре и спорту.
3. Получить зачет по судейству и организации простых соревнований.
4. Знать творческое наследие М.Чигорина, Э.Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение

- создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
 8. Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий.
 9. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 2 года обучения

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
2. Рассказать о творчестве Х-Р.Капабланки, гипермодернистах, А.Алехина. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.
3. Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.
4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
6. Знать закономерности тренировки шахматиста.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования свыше 3 года обучения

1. Знать основные этапы развития советской шахматной школы, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М.Ботвинника и других российских чемпионах мира.
2. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.
3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «интуитивная жертва», «нетождественный размен»
4. Знать особенности игры в центре и на одном фланге, на двух флангах
5. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
6. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
7. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
8. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.
9. Владеть методами работы с компьютерными базами данных, аналитическими модулями и тренажерными программами.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщи ны
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	С	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			34	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5	Челночный бег 3×10	с	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			22	16
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			12	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России», и (или) «гроссмейстер России», и (или) «мастер спорта России международного класса»			

Нормативные требования для перевода в группу высшего спортивного мастерства

1. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
2. Показать знания по всем основным дебютам.
3. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
4. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
5. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
6. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
7. Выполнить норматив мастера спорта.

3.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования)

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется:

- осуществлять прием «уличных» нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях,
- готовить упражнения по соответствующим разделам шахматной подготовки в несколько вариантов примерно одинаковой сложности,
- использовать фиксированное время на обдумывание или учитывать его при оценке результатов
- по возможности, прибегать к программированному контролю при составлении упражнений, использовать тренажерные компьютерные программы или раздаточный индивидуальный материал.

Контрольно-переводные нормативы:

Этап подготовки	Развиваемое качество.	Контроль	Оценка результата
НП	Основные понятия шахмат	тесты	зачет
	Правила игры	тесты	зачет
	Ценность фигур	тесты	зачет
	Матование короля, простые случаи	задачи	зачет
	Участие в квалификационных турнирах	результат	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение юношеского разряда	результат	3-уд,2-хор,1-отл
УТ1	Принципы игры в дебюте	тесты	зачет
	Большое материальное преимущество	задачи	зачет
	Простейшие окончания	задачи	зачет
	Типичные комбинации	задачи	зачет
	Участие в турнирах	результат	отл, хор, уд, неуд
	Подтверждение I юношеского разряда или выполнение нормы III спортивного разряда	результат	отл, хор, уд, неуд
УТ2	Простые варианты открытых дебютов	тесты	зачет
	Простые пешечные и ладейные окончания	задачи	зачет
	Комбинации с сочетанием мидей	задачи	зачет
	Квалификационные и городские турниры	результат	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение или подтверждение III разряда	результат	зачет
	Основные варианты защиты двух коней, итальянской партии, шотландской партии, дебюта четырех коней.	тесты	отл, хор, уд, неуд
	Простой расчет коротких вариантов	задачи	зачет
	Оценка позиции, виды преимущества	тесты	зачет

УТ3	Квалификационные турниры, фестивали	результат	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение II разряда или подтверждение III разряда	результат	хор, уд, неуд
УТ4	Основные варианты испанской партии, ферзевого гамбита. Основные идеи сицилианской и французской защит.	тесты	отл, хор, уд, неуд
	Расчет длинных не разветвленных вариантов	задачи	зачет
	Составление и проведение плана	тесты	зачет
	Квалификационные турниры, фестивали	результаты	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение I или подтверждение II разряда	результат	хор, уд, неуд
ССМ	Творчество ведущих шахматистов мира	тесты	зачет
	Составление и проведение сложного стратегического плана	тесты	зачет
	Техника расчета сложных вариантов	задачи	зачет
	Реализация материального преимущества	тесты	зачет
	Квалификационные турниры, фестивали	результаты	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Подтверждение нормы КМС.	результат	зачет
	Достижение международного рейтинга	1950+(ю), 1850+(д)	отл, хор, уд, неуд
	Использование компьютерных программ	тесты	зачет
	Составление дебютного репертуара	отчет	отл, хор, уд, неуд
	Реализация позиционного преимущества	тесты	Зачет
	Международные турниры, фестивали	результаты	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства Европы	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства мира	место	отл, хор, уд, неуд
	Подтверждение нормы КМС	результат	зачет
	Получение звания "мастер ФИДЕ"	результат	
	Выполнение нормы балла международного мастера	результат	1-хор,2-отл
	Достижение между народного рейтинга	2050+(ю), 1950+(д)	отл, хор, уд, неуд
	Практический эндшпиль. Этюды	этюды	зачет
	Составление дебютного репертуара	отчет	отл, хор, уд, неуд
	Стратегия миттельшпиля	тесты	зачет
	Анализ сыгранных партий	отчет	зачет
	Международные турниры, фестивали	результаты	Отл ,хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства Европы	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства мира	место	отл, хор, уд, неуд
	Достижение международного рейтинга	2150+(ю), 2050+(д)	отл, хор, уд, неуд
	Подтверждение нормы КМС	результат	

	Выполнение нормы балла международного мастера	результат	1 -хор,2-отл
	Получение звания "мастер ФИДЕ"	результат	0
ВСМ	Совершенствование дебютного репертуара	отчет	Отл ,хор, уд, неуд
	Стратегия миттельшпиля	тесты	зачет
	Сложный расчет вариантов	задачи	зачет
	Практический эндшпиль. Этюды	этюды	зачет
	Международные турниры, фестивали	результаты	отл, хор, уд, неуд
	Первенства города	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства России	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства Европы	место	отл, хор, уд, неуд
	Первенства мира	место	отл, хор, уд, неуд
	Достижение международного рейтинга	2250+(ю), 2100+(д)	отл, хор, уд, неуд
	Выполнение нормы балла международного мастера	результат	1-хор,2+извание мм - отл
	Выполнение нормы балла международного гроссмейстера	результат	1-хор,2+извание мг - отл
	Выполнение и подтверждение нормы МС РФ	результат	зачет

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по шахматам в соответствии с периодом обучения (см. раздел 4.3). Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Основными задачами в группах начальной подготовки являются привитие обучающимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение навыков участия в соревнованиях, выполнение нормативов II-III юношеского разряда.

При планировании подготовки юного шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте

звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 9 лет учебно-тренировочной работы.

В группах начальной подготовки обучающиеся как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

Учебно-тренировочный этап

В учебно-тренировочных группах первого года обучения – развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного Эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматистов.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

В учебно-тренировочных группах четвертого года обучения – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами формирования дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке.

4.2. Тематический план для групп начальной подготовки I года обучения

Шахматный кодекс российской федерации.

Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило “тронул – ходи”, требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. ДЕБЮТ.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития в дебюте. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля.

Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, двойной удар, вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задачи.

Эндшпиль.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

4.3. Тематический план для групп начальной подготовки II года обучения

Шахматный кодекс российской федерации.

Судейство и организация соревнований.

Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в учебно-тренировочном процессе.

ДЕБЮТ.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Гамбиты. Стратегические идеи Итальянской партии, защиты 2-х коней дебюта 4-х коней, королевского гамбита.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ.

Комбинация с мотивом “спертого мата”, отвлечения, использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, перекрытие, превращение пешки, уничтожение защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

ЭНДШПИЛЬ.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля. Король и пешка против короля и двух пешек. Защищенная проходная. Пешечный прорыв.

4.4. Тематический план для учебно-тренировочных групп I года обучения

Шахматный кодекс Российской Федерации судейство и организация соревнований.

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные и товарищеские.

Дебют.

План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Ловушки в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.

Миттельшпиль.

Атака на короля. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Комбинации с жертвой слона на h7. Комбинации на перекрытие и освобождение поля. Пешечные слабости. Форпост. Вторжение на 7-ую (2-ую) горизонталь.

Эндшпиль.

Общие принципы эндшпиля. Отдаленная проходная пешка. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи. Окончания ферзь против пешки. Шахматная композиция.

4.5. Тематический план для учебно-тренировочных групп II года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам.

Шахматный кодекс Российской Федерации. Судейство и организация соревнований.

Системы соревнований: круговая, нокаут, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии.

Дебют.

Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты.

Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль.

Легкофигурные окончания. Слон сильнее коня и конь сильнее слона. Слоновые окончания. Слон с пешками против слона с пешками.

4.6. Тематический план для учебно-тренировочных групп III года обучения

Шахматный кодекс российской федерации.

Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

Дебют.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи защиты 2-х коней, французской защиты, ферзевого гамбита, защиты каро-кан.

Миттельшпиль.

Навыки позиционной игры. Слабость комплекса полей. Сдвоенные пешки. Сильные и слабые поля. Отсталая пешка на полуоткрытой линии.

Эндшпиль.

Прием отталкивания. Пешечный прорыв. Активность короля в эндшпиле. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации перевеса. Типовые эндшпили: Конь против пешек, слон против пешек и ладья против пешек. Окончания с одноцветными слонами.

4.7. Тематический план для учебно-тренировочных групп IV года обучения

Миттельшпиль.

Пешечные цепи. Ограничение подвижности фигуры. Изолятор в центре. Висячие пешки. Позиции с нестандартным соотношением материала. Блокада. Тренировка техники расчета вариантов.

Эндшпиль.

Окончания ладьи против 2-х легких фигур. Ладья против легкой фигуры с пешками.

Использование пешечного перевеса на ферзевом фланге.

Основы методики тренировки шахматиста.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график учебно-тренировочных занятий шахматиста. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия.

4.8. Тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов. Главные шахматные турниры в России и за рубежом.

Дебют.

Системы с закрытым центром. Французская защита, индийские построения. Карлсбадская структура. Каменная стена. Система еж. Конь Пильсбери. Симметричные построения.

Миттельшпиль.

Жертва пешки за перевес в развитии. Жертва пешки за улучшение позиции. Игра при открытом центре. Сильный подвижный центр и борьба с ним. Жертва пешки за задержку развития. Преимущество 2-х слонов.

Эндшпиль.

Коневые окончания. Окончания с одноцветными и разноцветными слонами. Окончания слон против коня. Ферзевые окончания. Окончание ферзь против ладьи. Окончания ладья против легкой фигуры.

Основы методики тренировки шахматиста.

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок, как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

4.9. Тематический план для групп высшего спортивного мастерства

Шахматный кодекс российской федерации. Судейство и организация соревнований.

Судейство и организация соревнований. Судейская практика. Роль главного судьи, главного секретаря и линейных судей.

Миттельшпиль.

Висячие пешки. Изолированные пешки в центре. Пешечная пара c3 и d4. Ограничение подвижности и блокада. Качественное пешечное превосходство. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Использование пешечного перевеса на фланге. Тренировка техники расчета. Идеи Ботвинника. Кони на e5 и d5. Использование перевеса в развитии. Защита худших позиций. Методика выработки стратегического плана в миттельшпиле. Методика оценки позиции. Планы при различных типах центра.

Эндшпиль.

Крепость в эндшпиле. Переход в эндшпиль конь против слона.

Основы методики тренировки шахматиста.

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок, как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

Таблица №11

**Учебно-тренировочный план по шахматам,
рассчитанный на 52 недели учебно-тренировочных занятий в часах**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	9	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	44	33	26	24	48	50
2	Специальная физическая подготовка	-	-	10	15	42	62
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	31	49	90	140
4	Техническая подготовка	100	147	149	200	340	384
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	136	187	200	264	430	515
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	20	25
7	Тестирование и контроль	2	2	4	4	4	6
8	Медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	6	6
9	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2
11	Самостоятельная подготовка	26	31	42	50	58	58

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным

	и экипировка по виду спорта			соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

V. Методическая часть

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки шахматистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по учебно-тренировочной работе, а также план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в СШОР.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию учебно-тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития умственных, интеллектуальных, физических, психофизиологических качеств и способностей обучающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 января.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами учебно-тренировочных занятий

продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины учебно-тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Таблица № 13

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3—значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1—незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- Тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами учебно-тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;
- структурой тренировки и подготовленностью спортсмена – шахматной, физической, психологической. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем учебно-тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых

приходится участвовать спортсменам.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие условия жизни следует учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию обучающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине-объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и не специфические нагрузки);
- виду деятельности – работа с компьютером, совместное изучение теории, практические упражнения, тренировочные партии и т.д.;
- сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

5.2. Рекомендации по планированию и учету учебно-тренировочного процесса

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилами судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу обязан:

- Осуществлять всестороннее физкультурное образование обучающихся, выявлять и развивать их творческие способности;
- Два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения, обучающихся на учебно-тренировочных занятиях;
- При обучении соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок.

5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;

- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

При проведении занятий в компьютерном классе необходим дополнительный инструктаж спортсменов в соответствии с инструкцией, утвержденной руководством Учреждения.

Все инструктажи по соблюдению правил техники безопасности должны проводиться три раза в год и дополнительно, при обновлении оборудования, в случае ремонта внешней территории или помещений СШОР и в других случаях значительного изменения условий занятий или внешних обстоятельств.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

Продолжительность одного теоретического занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - трех академических часов, если количество учебно-тренировочных занятий в неделю менее четырех. В группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, продолжительность одного занятия должна быть не больше четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – не больше трех академических часов. При подготовке к турнирам нужно учесть, что в официальных соревнованиях по классическим шахматам продолжительность турнирной партии составляет до 4 часов, и можно увеличивать продолжительность практических занятий.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут теоретических занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью 5-10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для других видов подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья, и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, во время участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну и подъем нужно назначать с учетом предполагаемого времени проведения соревнования. Как известно, в большинстве детских соревнований туры начинаются в 10 часов, и в этом случае нужно приучить спортсмена засыпать пораньше, чтобы подъем был не позднее 7.30 с возможностью сделать утреннюю зарядку и обеспечить прием пищи за полтора часа до начала тура. Но если туры начинаются в 15-17 часов, как часто бывает в официальных соревнованиях в старших возрастах и среди взрослых, то и режим дня должен быть соответствующий, с более поздним подъемом.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 4 дня до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

5.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства учебно-тренировочных циклов и каждого занятия.

За основу планируемых результатов за учебный год для спортсменов учебно-тренировочного этапа и этапа начальной подготовки можно взять показатели, необходимые для перехода спортсмена на более высокую ступень спортивной подготовки.

Для спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства часто требуется корректировка задач и планируемых результатов конкретных турниров в связи с непредвиденными изменениями состояния спортсмена. При этом важно не ставить труднодостижимых задач, чтобы не создавать стресса, но можно наметить диапазон результативности,

чтобы даже при неудачной игре, в случае внезапной потери формы или других неожиданных негативных обстоятельств спортсмен мог бы показать если неспортивное, то творческое достижение, либо выполнить какие-либо учебно-тренировочные задачи.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

5.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, как правило, с помощью врачей и персонала городского врачебно-физкультурного диспансера и врачей медицинского восстановительного центра Учреждения. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе учебно-тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется комплексным путем. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося шахматами.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень физической, умственной и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому и умственному развитию, подготовленности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы учебно-тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса и, возможно, и в планы участия в соревнованиях.

5.7. Программный материал для практических занятий

Изучение вида спорта шахматы занимает длительное время из-за очень большого объема информации, касающейся теории шахмат и ежегодных крупных соревнований, который увеличивается с каждым годом. Кроме этой информации, спортсмену необходимо получать и совершенствовать технические навыки, тренировать практические способности к поиску идей, отрабатывать алгоритмы поиска хода и расчёта вариантов. При этом надо учесть ограниченность физической и психологической подготовленности спортсменов в каждом возрасте, которая затрудняет освоение практических шахмат. Имеет свое значение и эмоциональный настрой, и текущее состояние здоровья, и усталость из-за напряженного режима дня учащихся средних школ, особенно в старших классах.

Структура учебно-тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение спортсмена к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие активизации специфических мыслительных процессов, механизмов поиска типичных и оригинальных идей, созданию эмоционального настроя и концентрации организма для работы по теме занятия. Для этого можно использовать соответствующие упражнения – на поиск идей, составление и проведение плана, выполнение конкретных задач в позиции. Количество и сложность упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения учебно-тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническим приёмам, совершенствование технических и технико-тактических действий, практическое применение теоретических правил.

В заключительной части производится закрепление материала основной части занятия, постановка домашнего задания, подведение итогов учебно-тренировочного занятия.

При составлении плана учебно-тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, дополнительные упражнения на случай, если кто-то из учащихся слишком быстро справится с заданием или, наоборот, учащимся потребуется облегчённый вариант задания, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения, другие моменты, на которые следует обратить внимание.

Виды и формы практических занятий:

- Квалификационные турниры. Разбор сыгранных партий.
- Анализ партий и типовых позиций.
- Индивидуальные занятия по отработке технических приемов и проведению типовых планов.
- Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.
- Выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг – партнером или тематические партии.
- Индивидуальные занятия тренера с учащимися спортивной школы, в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.
- Сдача контрольно-переводных нормативов по тактике и стратегии.
- Контрольные тесты, доклады и рефераты учащихся.
- Практическое разыгрывание партий по актуальным разделам теории дебютов с разбором типичных ошибок.
- Практические семинары по судейству и приём зачётов.
- Конкурсы решений, комплексные или тематические.
- Консультационные партии, сеансы одновременной игры.
- Решение упражнений вслепую.
- Понятие о шахматной композиции. Тематические задачи и этюды.
- Практическое тестирование с тренажерными программами в компьютерном классе.
- Тематические блиц-турниры и турниры по быстрым шахматам для отработки дебютных вариантов или типичных схем, с разбором ошибок.

Образец плана учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения

Тема «Использование плохого положения короля с помощью тактических приёмов»

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Включение в работу	Задачи на мат в 2 хода	=10
	Настрой на выполнение запланированной работы	Типичные матовые конструкции	=10
Основная	Отработка использования плохой позиции короля	Решение упражнений	=25
	Комплексное воспитание тактических приемов	Решение комбинаций на отвлечение и завлечение	=40
Заключительная	Закрепление темы в виде правил, домашнее задание	Вывести на экран или написать на доске	=5

Образец плана учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки свыше года обучения

Тема «Атака позиции рокировки при открытом центре»

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Включение в работу	Задачи на мат в 2 хода	=10
	Настрой на выполнение запланированной работы	Решение комбинаций на мат	=10
Основная	Виды взаимодействия фигур для атаки	Схемы атаки, партия Консультанты-Блэкберн, упражнения	=20
	Разрушающие комбинации	Схемы атаки, партия Панов–Бондаревский, упражнения	=25
	Комплексная атака	Практикумы по партиям Маршалл-Вольф, Ротлеви - Рубинштейн	=20
Заключительная	Выводы и правила, постановка домашнего задания	Вывести на экран или написать на доске	=5

Образец плана учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет обучения

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Включение в работу	Задачи на мат в 3 хода	=20
	Настрой на выполнение запланированной работы	Упражнения на тактические приемы	=10
Основная	Расчет вариантов: Нападения	Упражнения на поиск нападений	=45
	Расчет вариантов: Фиксирование	Упражнения на фиксирование	=30
Заключительная	Формулировка правил расчета, составление домашнего задания	Вывести на экран или раздаточными	=15

Образец плана учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет обучения

Тема «Как обдумывать ход»

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Включение в работу	Решение этюда	=20
	Настрой на выполнение запланированной работы	Упражнения: «Сделай ход!»	=10
Основная	Поиск угроз и постановка задачи	Упражнения на поиск угроз и «Что делать?»	=55
	Определение возможностей, расчёт и выбор	Упражнения на расчёт и выбор хода	=20
Заключительная	Формулировка основных правил поиска хода и составление д/з	Вывести на экран или раздаточными	=15

Образец плана учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема «Практикум по позициям с изолированной пешкой в центре»

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Включение в работу	Мат в 2 хода вслепую	=25
	Настрой на выполнение запланированной работы	Упражнения по теме «Изолированная пешка»	=10

Основная	Практическая отработка стратегии миттельшпиля	Разыгрывание позиции с изолированной пешкой	=55
	Практическая отработка стратегии миттельшпиля	Разыгрывание позиции против изолированной пешки	=55
	Разбор типичных ошибок	Анализ партий на демонстр. доске или на экране	=20
Заключительная	Уточнение основных пунктов стратегии изолир. пешки	Запись с доски или с экрана	=15

Образец плана учебно-тренировочного занятия на этапе высшего спортивного мастерства

Тема «Практическое применение приёмов стратегии и тактики»

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Включение в работу	Решение этюдов	=25
	Настрой на выполнение запланированной работы	Упражнения на расчёт вариантов	=10
Основная	Тест для совершенствования техники	Игра «по следам». Проведение сложного стратегического плана. Партия Керес-Ботвинник	=80
	Тест для совершенствования тактики	Игра «по следам» Острая тактическая борьба. Партия Карпов– Дорфман (1973)	=80
	Итог и тестов	Разбор ошибок, подведение итогов	=20
Заключительная	Составление домашнего творческого задания	Выбор тем для самостоятельного разбора	=10

5.8. Тематический план по разделу «Теория»

1-й год обучения

№	Тема
1	Откуда пришли шахматы. Доска. Шахматные дорожки. Король. Ходы.
2	Взятие.
3	Ладья. Ходы. Взятие.
4	Шах и мат. Простейшие задачи.
5	Слон. Ходы. Какие бывают слоны? Слон и ладья. Ферзь.
6	Шах и мат ферзем.
7	Пешки. Взятие на проходе. Превращение. Мат
8	пешкой.
9	Конь. Ходы. Взятие. Особенности защиты от шаха.
10	Ценность. Фигур. Размены.
11	Шахматная азбука. Расстановка позиций и их решение. Рокировка.

12	Правила рокировки.
13	Пат.
14	Ничья.
15	Мат ферзем и ладьей. Мат двумя
16	ладьями.
17	Учебные партии: быстрое развитие фигур.
18	Задачи на мат в 1 ход.
19	Повторение мата тяжелыми фигурами. Расстановка и
20	решение задач на мат в один ход.
21	Учебная партия: «Морфи–консультанты» Мат
22	«Легалей»
23	«Детский мат» и как с ним бороться. Вилка.
24	Решение задач.
25	Связка.
26	Контрольная работа: вилка, связка. Контрольная
27	работа: мат в 1 ход.
28	Мат ферзем. Открытый
29	шах. Двойной шах.
30	Открытое нападение. Задачи.
31	
32	Мат ладьей.
33	Использование геометрических мотивов. Решение
34	простейших задач на пройденные темы. Осторожно:
35	«Ловушка!» 2 ловушки в дебюте.
36	Тестирование.

2- й год обучения

№	Тема
1	Повторение правил.
2	Повторение матов.
3	Решение задач на мат в один ход.
4	Решение задач на пройденные темы: вилка, связка, открытое нападение.
5	Использование плохого расположения фигуры.
6	Учимся играть с записью.
7	Уничтожение защитника.
8	Ферзь в начале партии. Примеры развития фигур. Мат в
9	2 хода. Простейшие позиции.
10	Повторение: как играть в начале партии. Разбор сыгранных партий.
11	Правило квадрата.
12	Король и крайняя пешка. Выигрыш. Ничья. Король и не
13	крайняя пешка.
14	«Штаны». Борьба ферзя против пешки.
15	Пешки-недотроги.
16	Проверочная работа по окончаниям. Разбор
17	трудных позиций.
18	Разбор партии: «Сангла–Карпов»
19	Разбор партии: «Фишер-Решевский» Разбор
20	партии: «Бисгайер – Ларсен» Итальянская
21	партия. Схема. План.
22	Защита 2-х коней.
23	Шотландская партия.

24	Простейшие ладейные окончания. Позиция
25	Филидора.
26	Использование большого материального перевеса. Планы. Позиции на
27	доигрывание.
28	«Найди лучший ход!»
29	Основы стратегии: оценка позиции, выбор плана и его реализация.
30	Король в центре. Атака на короля.
31	Атака позиции короткой рокировки. Схемы матов. Атака
32	позиции длинной рокировки. Слабые поля, линии.
33	Разносторонние рокировки. План.
33	Позиции на разыгрывание на тему: неудачное расположение короля. Решение задач
34	на мат в 2 хода.
35	Решение окончаний.
36	Тестирование.

3-й год обучения

№	Тема
1	Построение батареи.
2	Слабость 7-ой (2-ой) горизонтали.
3	Мельница
4	Связка на практике и как с ней бороться. Открытая
5	вертикаль при атаке на короля
6	Техника защиты. Когда и как делать ничью.
7	Слабость последней горизонтали.
8	Отвлечение.
9	Завлечение.
10	Выключение фигуры из борьбы. Плохое расположение фигуры.
11	Позиции на разыгрывание по теме: Игра против «плохой» фигуры.
12	Реализация лишней пешки в эндшпиле. Разыгрывание окончаний.
13	Фигура против пешки.
14	Отдаленная проходная пешка.
15	Защищенная проходная пешка.
16	Решение задач на окончания.
17	Ловушки в дебюте. Разбор типичных ошибок.
18	Разбор партии «Алехин – NN»
19	Разбор партии «Дюбуа – Стейниц»
20	Жертва слона на «h7» («h2»). Решение задач на разрушение прикрытия. Оценка
21	позиции. План.
22	Построение плана и его реализация на примерах партий чемпионов мира.
23	Повторение: техника игры в окончаниях.
24	Ферзевый гамбит
25	Королевский гамбит.
26	Испанская партия. Планы за белых и за черных.
27	Центр. Борьба и подрывы. Примеры партий.
28	Преимущество двух слонов.
29	Позиции, в которых конь сильнее слона.
30	Связка, вилка. Счетные задачи в 2-4 хода.
31	Открытая линия и ее использование.
32	«Опасные» поля.
33	Игра с лишним качеством. Стесненная

34	позиция.
35	Разбор партии «Нимцович–Алапин».
36	Тестирование.

4-й год обучения

№	Тема
1.	1. Дебютная подготовка. Три стадии шахматной партии (Дебют, Миттельшпиль, Эндшпиль). Основные принципы игры в дебюте. Борьба за центр (Захват центра пешками, централизация фигур). Лисицын-Ботвинник СССР 1932 г.
2.	1.1.2 Стольберг-Ботвинник Москва 1940 г.
3.	1.1.3 Сокольский-Кобленц Киев 1944 г.
4.	5.1.4 Боголюбов-Рети 1923 г.
5.	1.2 Принцип быстрого развития фигур 1.2.1 Алехин-Вершинский 1918 г.
6.	1.2.2 П.Морфи-А.Морфи Новый Орлеан 1849 г.
7.	1.2.3 Таль-Фюштер Югославия 1958 г.
8.	9.2.4 Штейн-Лангевег 1983 г.
9.	1.3 Безопасность короля 1.3.1 Котов-Калманок Турнир I разряда 1936г.
10.	1.3.2 Стейниц-Барделебен Гастингс 1895г.
11.	1.3.3 Георгиев-Лалев 1986 г.
12.	1.3.4 Таль-Ульман Москва 1971г.
13.	1.3.5 Мизес-Пильсбери Гастингс 1895г.
14.	1.4 Расположение пешек (Хорошая пешечная структура, пешечные слабости, разрушение пешечного прикрытия короля). 1.4.1 Паульсен-Морфи Нью-Йорк 1857г.
15.	1.4.2 Робинсон-Пильсбери 1897 г.
16.	1.4.3 Тарраш-Мизес Берлин 1916г.
17.	1.4.4 Дьюркович-Черна Австралия 1986г.
18.	1.5 Дебютный репертуар шахматиста. Дебютный репертуар за белых 1.5 А Испанская партия 1.5А.1 Карпов-Унцикер Ницца 1974г. (3... a6)
19.	1.5А.2 Ананд-Алмаши Германия 2003г. (3...Kf6)
20.	1.5А.3 Каспаров-Халифман Москва 2002г. (3...Kd4)
21.	1.5А.4 Смыслов-Решевский Гаага 1948г. (3...a6)
22.	1.5А.5 Ананд-Пинег Монако 200 г. (3... a6)
23.	1.5Б Французская защита 1.5Б.1 Карпов-Ваганян Скопле 1976г.
24.	1.5Б.2 Гришук-Витюгов Москва 2010г.
25.	1.5Б.3 Купрейчик-Гулько 1981г.
26.	1.5В Сицилианская защита 1.5В.1 Ананд-Рублевский Дортмунд 2004 г.
27.	1.5В.2 Каспаров-Ананд Тилбург 1991г.
28.	1.5В.3 Карпов-Тайманов Москва 1972г.
29.	1.5Г Защита Каро-Канн

	1.5Г.1 Таль-NN 1974 г.
30.	1.5Г.2 Таль-Хюбнер 1979г.
31.	1.5Г.3 Халифман-Соколин 1988г.
32.	1.5Г.4 Смирин-Смыслов 1988г.
33.	1.5Д Скандинавская защита 1.5Д.1 Асеев-Швидчиков Москва 1995г.
34.	1.5Д.2 Асеев-Свидлер
35.	Дебютный репертуар за черных 1.5.а) Славянская защита 1.5а.1 Белявский-Гавриков Фрунзе 1981г.
36.	1.5а.2 Платонов-Чебаненко Таллин 1977 г.
37.	1.5а.3 Владимиров-Гавриков Москва 1981г.
38.	1.5b) Русская партия 1.5b.1 Карпов-Ларсен Тилбург 1980г.
39.	1.5b.2 Топалов-Крамник Линарес 1999 г.
40.	1.5b.3 Леко-Крамник Brissago 2004г.
41.	1.5с) Королевский гамбит 1.5с.1 Полгар-Топалов Mexico 2010г.
42.	1.5с.2 Федоров-Широв 2000г.
43.	1.6 Типовые ошибки в дебюте. 1.6.1 Потеря времени
44.	1.6.2 Потеря пространства
45.	1.6.3 Ошибки в расположении и пешек
46.	1.6.4 Ошибки в расположении и фигур
47.	2. Миттельшпиль-Тактика
48.	2.1 Вилки и двойные удары-1
49.	2
50.	3
51.	2.2 Связка 1
52.	2
53.	3
54.	2.3 Отвлечение-1
55.	2
56.	3
57.	2.4 В скрытый шах-1
58.	2
59.	3
60.	2.5 Двойной шах-1
61.	2
62.	3
63.	2.6 Линейная атака-1
64.	2
65.	3
66.	2.7 Ловля фигуры (выигрыш фигуры)- 1
67.	2
68.	3
69.	4
70.	5
71.	6
72.	Тестирование учащихся

5-й год обучения

№	Тема
1.	2.8 Завлечение–1
2.	2
3.	3
4.	2.9 Промежуточный ход–1
5.	2
6.	3
7.	2.10 Слабость 1 (8) горизонтали –1
8.	2
9.	3
10.	2.11 Маты в 2, 3, 4 хода– 1
11.	2
12.	3
13.	2.12 Вечный шах–1
14.	2
15.	3
16.	2.13 Пат–1
17.	2
18.	3
19.	2.14 Пешечные превращения–1
20.	2
21.	3
22.	2.2 Стратегия 2.2.1 Составление плана игры-1
23.	2
24.	3
25.	2.2.2 Борьба за центр–1
26.	2
27.	3
28.	4
29.	5
30.	2.2.3 Различные виды позиционного преимущества-1
31.	2
32.	3
33.	4
34.	2.2.4 Хорошие и плохие фигуры-1
35.	2

36.	3
37.	4
38.	2.2.5 Открытие линий для атакующих фигур-1
39.	2
40.	3
41.	4
42.	2.2.6 Размен фигур и пешек
43.	2
44.	3
45.	4
46.	3 Эндшпиль 3.1 Как играть эндшпиль. Ключевые позиции-1
47.	2
48.	а) Пешечные окончания. Оппозиция-1
49.	2
50.	б) Правило треугольника. Этюд Г.Фарли-1
51.	2
52.	в) Отдаленная проходная пешка-1
53.	2
54.	г) Защищенная проходная пешка-1
55.	2
56.	д) Пешечный прорыв
57.	2
58.	3.2 Ладейные окончания а) Учебные позиции (п.Филидора и др.)
59.	Капабланка-Тартаковер Нью-Йорк 1924г.
60.	Ласкер-Рубинштейн Петербург 1914г.
61.	б) Роль короля в ладейном окончании. Отрезание короля
62.	в) Роль ладьи в ладейном окончании (активная, пассивная)
63.	3.3 Коневые окончания (учебные позиции)
64.	Ласкер-Нимцович Цюрих 1934г.
65.	3.4 Слоновые окончания а) Слоны одноцветные
66.	б) Слоны разноцветные
67.	3.5 Ферзевые окончания а) Король и пешка (пешки) против короля и ферзя
68.	б) Ферзь и пешка против ферзя
69.	в) Ферзевые окончания с большим числом пешек
70.	4. Исторический обзор развития шахмат
71.	5. Знакомство с книгами и компьютерными программами
72.	Тестирование учащихся

6-8 года обучения

	Учебная тема	Кол-во часов занятий	Содержание	Примеры	Рекомендованная литература
	Инструктаж по технике безопасности				
	Теоретические занятия				

1.	Дебютная подготовка	92			
1. 1	Классификация открытых дебютов	1	Понятие открытых дебютов, характерные особенности игры в открытых дебютах		
1. 1. 1	Испанская партия	10	Основные системы испанской партии. Системы без 3...а6. Система Стейница, Берлинский вариант, бразильский вариант, вариант 3...Вс5, защита Яниша Системы с 3...а6. Улучшенная защита Стейница, улучшенная защита Яниша, Чигоринская система, вариант Брейера, вариант Зайцева, контратака Маршалла и «Антимаршалл»	Партии З.Тарраша матч Каспаров – Крамник (берлинская защита), партии Раджабова в варианте Яниша. Карпов-Унцикер (Ницца, 1974), партии Спасского в контратаке Маршалла, Ананд – Камский, 1995, Ананд – Карлсен, Вейк-ан-Зее, 2011, Каспаров – Карпов (Лондон, 1986, Нью-Йорк-Лион, 1990)	З.Тарраш. Избранные партии. М., 1984 А.Карпов. Избранные партии (любое издание)
1. 1. 2	Русская партия	2	Главный вариант с ходами Се7 и Кс6, вариант с развитием слона на d6	По партиям А.Карпова и В.Крамника. Леко-Крамник, Бриссаго, 2004, Леко-Грищук, Москва, 2001, Каспаров – Широу, Линарес, 2002	
1. 1. 3	Другие открытые дебюты	3	Основные варианты королевского гамбита, Венской партии, дебюта четырех коней, итальянской партии.	Партии из рукописи Греко, анализы варианта с3 и d4 в итальянской	

			Редкие дебюты	партии, Шапошников – Ластин, Москва, 1999	
1. 2	Классификация полуоткрытых дебютов	1	Особенности игры в полуоткрытых дебютах, игра черных в центре и проведение пешечных подрывов		
1. 2. 1	Французская защита	3	Система 3.e5 Система 3.Kc3 Система 3.Kd2	Паульсен – Тарраш, Поткин– Хуг, 2003, Халифман – Николич, Ленинград 1989 Ананд–Лпутян, Кальвия 2004	Н.Витюгов. Французская защита
1. 2. 2	Защита Каро- Канн	3	Основные варианты и идеи защиты Каро-Канн. Система Капабланки, система 4...Kd7, система 4...Kf6	Каспаров – Карпов, Линарес, 1991 Каспаров – Ананд, 2003 Леко-Бареев, Дортмунд, 2002	А.Карпов, М.Подгаец. Защита Каро- Канн
1. 2. 3	Сицилианская защита	10	Основные особенности и главные идеи сицилианской защиты Шевенингенский вариант, вариант Найдорфа, вариант Паульсена Неклассические варианты сицилианской защиты. Вариант Свешникова, обычный и ускоренный вариант Дракона, редкие системы	Карпов – Каспаров, Москва, 1985, Сутовский – Каспаров, 1998, Адамс–Топалов, 2002, Карякин–Ананд, Линарес, 2009 Адамс–Свидлер, 2004, Шорт – Гельфанд, 1996 Карпов – Корчной, Москва, 1974 Топалов – Карлсен, 2009	
1. 2. 4	Скандинавская партия и другие редкие дебюты	3	Неклассическая игра в дебюте. Основные идеи и варианты скандинавской партии, скандинавская партия в современной практике. Защита Алехина Неправильные дебюты	Партии Я.Роджерса, Широв–Салов, Мадрид, 1997	
1. 3	Классификация закрытых дебютов	1	Основные идеи и борьба в центре в закрытых дебютах		
1. 3. 1	Ферзевый гамбит	5	Основные системы. Карлсбадский вариант, система Ласкера, система Капабланки,	Классические партии в ферзевом гамбите (партии матча	

			вариант Тартаковера-Макагонова-Бондаревского, кембридж-спрингский вариант	Алехин-Капабланка, партии Б.Спасского, матч Тимман-Н.Шорт, 1993) Топалов – Ананд, София 2010, Асрян–Пашикян, 2004,	
1. 3. 2	Защита Нимцовича	5	Основные идеи защиты Нимцовича (борьба за центр, сдвоение пешек «с»). Вариант Рубинштейна 4.е3, система Алехина 4.Фс2. Система Земиша	Крамник – Каспаров, Лондон 2001, Соколов – Каспаров, Сараево 2000, Тайманов – Авербах, Цюрих 1953, Яковенко – Томашевский, 2009, Карлсен – Адамс, 2005	
1. 3. 3	Новоиндийская защита	5	Особенности игры пешками в новоиндийской защите. Вариант Петросяна. Вариант 4.g3Ba6, вариант 4.g3Bb7.	Карпов–Салов, Каспаров – Андерссон,	
1. 3. 4	Каталонское начало	5	Стратегические идеи каталонского начала. Закрытый каталон (удержание черными пешечной цепи с6+d5+e6) и открытый каталон (взятие и удержаниепешкис4)	Халифман- Басин, Тукмаков– Хулак, Ананд – Топалов, Штоль– Соколов, Крамник -Каспаров	Б.Аврух.1.d4
1. 3. 5	Староиндийская защита	5	Уступка пространства, идеи fianкеттирования слона в староиндийской защите. Основные системы староиндийской защиты (классическая система, вариант Глигорича, Вариант Петросяна, система Земиша, система с fianкеттированием слонаg2)	Иванчук – Чепаринов, 2008, Крамник – Широ,Ван-Вели – Раджабов, Ханты-Мансийск 2005, Карпов – Каспаров, Нью- Йорк, 1990,	
1. 3. 6	Защита Грюнфельда	5	Стратегические идеи защиты Грюнфельда. Уступка центра и контратака пешки d4. Система Алехина (вариант Сокольского,	Топалов – Камский, 2008, Ботвинник – Фишер, Крамник – Тимман, Новгород1995,	

			современные ответвления), классическая система, русская система	Гельфанд – Камский, 1996, Бунцманн– Ван Вели, 2001, Ле– Непомнящ ий, 2011, Витюгов– Морозевич, 2009,	
1. 3. 7	Индийская защита, защита Бенони, другие редкие дебюты	5	Стратегический риск и идеи контр игры в редких дебютах	Партии Гашимова в защите Бенони, Полутаевск ий – Штейн, 1961, партии Нисипяну виндийско й защите	
1. 4. 1	Дебют Рети	5	1. Nf3 как отдельный дебют и как способ уклонения от различных дебютных систем с дальнейшим переходом у закрытым дебютам. Важность порядков ходов	Рети – Капаблан ка, партии В.Логинов а, Крамник – Свидлер, Москва 2011	
1. 4. 2	Английское начало	5	1.c4 как отдельный дебют и как способ уклонения от различных дебютных систем с дальнейшим переходом у закрытым дебютам. 1.c4c5. 1.c4e5	Витюгов – Курносов, Томашевс кий– Витюгов, 2009. Партии А.Грищук а на турнире претенде нтов в Казани 2011 г. Карлсен- Леко	В.Багиров. Английское начало.М.,1988.

1. 5	Контроль знаний теории дебютов	5	Постановка позиций из дебютной теории на узнавание или нахождение правильного хода		
2.	Миттельшпиль	92			
2. 1	Основы техники расчета вариантов	2	Необходимость расчета вариантов в игре квалифицированных шахматистов. Роль предвидения в игре. Расчет в позиционной и комбинационной игре.		
2. 1. 1	Ходы-кандидаты, «дерево расчета», виды расчета	20	Базовые понятия теории расчета вариантов. Ходы-кандидаты, дерево расчета, «куст», «ствол», «лес». Метод А.Котова и альтернативные методы расчета. Метод «коридора».	Петросян – Балашов, Каспаров – Топалов, 1999 Этюды Гурвича, Каспарян а,	А.Котов. Тайны мышления шахматиста. А.Котов. Как стать гроссмейстером. М.Дворецкий. Школа будущих чемпионов 5тт.
			Методы экономии мышления в расчете. Методы исключения и сравнения. Роль интуиции в отсеке ходов-кандидатов		Шахматы. Наука. Опыт. Мастерство
2. 1. 2	Тренировка расчета вариантов	10	Тренировка зрительного воображения. Тренировка дисциплины расчета	Вескови – Митонь, 2004, Широв–Лутц,	Тоже
2. 2	Понятие позиционной игры	2	Понятие позиционной игры. Связь позиционной и комбинационной игры (тактики). Общие методы совершенствования в позиционной игре (метод изучения типичных дебютных позиций по пешечным структурам, изучение типичных ситуаций, изучение основных соотношений материала, изучение типичных позиционных идей в «своих» дебютах)		
					М.Эйве. Учебник шахматной игры. X-

2. 2. 1	Оценка позиции, элементы оценки позиции	5	Учение Стейница о равновесии и его нарушении в шахматной партии. Игра в равных, лучших и худших позициях. Обоснованные и необоснованные действия в шахматной партии. Накопление мелких преимуществ по Стейницу. Виды мелких преимуществ (они же – элементы оценки позиции). Понятие доминирующего позиционного фактора. Понятие стабильных и временных преимуществ		Р Капабланка. Учебник шахматной игры. Лысенко. Оценка позиции. А.Нимцович. Моя система. Моя система на практике. Я.Нейштадт. Зигберт Тарраш. М.Ботвинник. Аналитические и критические работы в 4-х тт А.Котов. Как стать гроссмейстером. В.Голенищев. Программа подготовки шахматистов 1 разряда. М.Дворецкий. Марк Дворецкий анализирует. В2-хтт.
2. 2. 2	Слабые и сильные поля	4	Роль слабых полей. Способы использования ослаблений. Слабость центральных полей. Блокада. Теория А.Нимцовича. Роль сильного коня на блокаде поле. Слабость нескольких полей одного цвета. Ослабление позиции короля		Тоже
2. 2. 3	Слон против коня	3	Нетождественность свойств слона и коня при равной количественной оценке. Общие правила оценки относительной силы коня и слона в зависимости от количества пешек на доске, типа центра, наличия проходных пешек, наличия слабых пешек	Свидлер – Фоминых, 2001	Тоже
2. 2. 4	План, виды планов	5	Роль планирования в шахматной партии.		Тоже

2. 2. 5	Пешечная структура	3	Пешечная структура как один из самых стабильных позиционных факторов. Зависимость пешечной структуры от дебюта. Влияние пешечной структуры на силу фигур. Понятие подрыва. Понятие пешечных островков		то же. Б.Злотник. Типовые позиции миттельшпиля. Шахматы. Наука. Опыт. Мастерство
2. 2. 6	Типичные пешечные структуры	5	Типичные равновесные пешечные структуры. Пешечные структуры, характерные для отдельных дебютных систем (на примере Карлсбадской пешечной структуры). Поврежденные пешечные структуры.		то же. Б.Злотник. Типовые позиции миттельшпиля. Шахматы. Наука. Опыт. Мастерство
2. 2. 7	Изолированная пешка в центре и производные от нее структуры	5	Особенности игры за и против поврежденной пешечной структуры. Характерные особенности изолированной пешки в центре. Игра при изолированной пешке в миттельшпиле и эндшпиле. Выгодность разменов защищающейся стороне.		То же. А.Михальчишин. Стратегия изолированной пешки.
2. 2. 9	Виды центра	2	Особенности позиций в зависимости от количества пешек в центре. Роль дальнобойных фигур и коней при различных пешечных структурах.		то же. Б.Злотник. Типовые позиции миттельшпиля. Шахматы. Наука. Опыт. Мастерство
2. 2. 10	Закрытый пешечный центр	2	«Французский» и «испанский» закрытый пешечный центр. Активность и маневры фигур при закрытом пешечном центре. Проведение и борьба вокруг подрывов. Типичные планы сторон в основных типичных позициях при закрытом центре, возникающих в испанской партии, староиндийской защите и французской защите		то же. Б.Злотник. Типовые позиции миттельшпиля. Шахматы. Наука. Опыт. Мастерство

2. 2. 1 1	Открытый центр	2	Открытый центр. Активность фигур и размены приоткрытом центре. Позиции с открытым центром как результат проведенных пешечных подрывов.		то же. Б.Злотник. Типовые позиции миттельшпиля. Шахматы. Наука. Опыт. Мастерство
2. 2. 1 2	Полуоткрытый центр	2	Основные планы сторон и пешечные подрывы при закрытом центре. Полуоткрытый центр в системе Рубинштейна во французской защите и в защите Каро-Канн.		то же. Б.Злотник. Типовые позиции миттельшпиля. Шахматы. Наука. Опыт. Мастерство
2. 2. 1 3	Игра в позициях с нестандартным материальным соотношением	5	Виды нестандартных соотношений материала. Компенсация за качество. Позиционная жертва пешки. Ладья против двух легких фигур. Компенсация за ферзя. Общие приемы игры в позициях с нестандартным материальным соотношением		Тоже. Несис. Шульман. Нетождественный размен
2. 2. 1 4	Тактика	2	Роль тактики и тактического (комбинаторного) зрения шахматиста. Основы тренировки тактического зрения.		М.Блох.
2. 2. 1 5	Сочетание тактических приемов	2	Тактические приемы на практике. Тактика в сложном расчете.		
2. 2. 1 6	Сочетание тактики и стратегии в шахматах	2	«Маленькие комбинации». «Логичная» тактика и неожиданные тактические ресурсы. Важность готовности к переходу от позиционной борьбы к тактическим осложнениям		М.Эйве. Принс. Баловень Каиссы
			Успешность атаки и защиты как результат объективных предпосылок борьбы противников. Предпосылки атаки (наличие преимущества по теории В.Стейница). Обоснованная и необоснованная атака. Наказание за		

	Атака и защита в шахматах	3	необоснованную атаку. Стадии атаки на короля (предпосылки, концентрация фигур, ослабление позиции противника, прорыв, завершающий удар). Важность спокойного и рационального ведения защиты. «Минимальная» защита в классической теории шахмат (минимум ослаблений и защищающих короля фигур, максимум сил в контратаке). Современные методы ведения защиты, защита «на дальних рубежах» (с примерами из современной дебютной теории). Основные методы защиты (размен атакующих фигур противника, в том числе с отдачей завоеванного материала при его наличии, определение и последовательная защита от конкретных угроз противника, создание контругроз) Контратака. Важность контратаки для отвлечения сил противника от атакующих действий. Контратака в центре как эффективный метод защиты от фланговой атаки противника. Контрудар на атакуемом фланге.		Книги М.Дворецкого. (Сложные партии. Комбинаторная игра. Развитие творческого мышления шахматиста)
	Позиционная жертва	5	Теория жертвы. Мнимая и реальная (позиционная жертва). Жертва за атаку и инициативу. Соразмерность компенсации и пожертвованного материала. Нагнетание угроз и переход к конкретной игре при Позиционной жертве		Р.Шпильман. Теория жертвы. М., 1968. Книги М.Дворецкого
			Поддержание напряжения в игре. Проблемы		

	Практические аспекты борьбы в шахматах	3	психологической подготовки (к турниру, партии, отдельным противникам). Проблемы расходования времени при разных контролях; рациональные методы предотвращения цейтнота и игры в цейтноте.		Шахматы: наука, опыт, мастерство. М., 1988
3	Эндшпиль	69			
3. 1	Простые позиции, эндшпиль. Отличие эндшпиля от миттельшпиля	5	Понятие эндшпиля и простой позиции. Изменения в ритме игры, сравнительной силе фигур, повышение важности пешечной структуры и роли короля в эндшпиле. Важность понимания эндшпиля для повышения общего уровня игры		М.Дворецкий. Учебник эндшпиля. М.Дворецкий. Трагикомедии в эндшпиле. И.Рабинович. Эндшпиль.
3. 2.	Основные принципы разыгрывания эндшпиля	2	Специфические принципы игры в эндшпиле. Активность короля, «не спешить», возможность построения крепостей и ничейные позиции без материала.		Тоже
3. 2. 1	Активность короля в эндшпиле	2	Активность короля как главное существенное отличие эндшпиля от миттельшпиля. Отрезание короля, его выгоды в эндшпиле. Поддержка проходных пешек королем. Атака на короля в эндшпиле.	Капабланка – Тартаковер, Нью-Йорк, 1927	Тоже
3. 3	Виды эндшпиля по материалу	2	Специфика окончаний с различным материальным соотношением сил. Выбор правильного материала в окончании («что менять, что оставлять»). Правила и исключения в выборе материала для размена.		М.Дворецкий. Учебник эндшпиля.
3. 4	Ладейный эндшпиль	2	Ладейный эндшпиль как базовый для обучения разыгрыванию окончаний. «Ладейные окончания не выигрываются» (З.Тарраш). Обилие ничейных позиций без материала и их значение для ладейных эндшпилей		То же. В.Смыслов, Г.Левенфиш. Ладейные окончания.

3. 4. 1	Базовые позиции эндшпиля «ладья и пешка против ладьи»	10	Король напротив проходной пешки противника. Позиция Филидора – основная позиция для защиты худших ладейных окончаний. Методы игры в позиции Филидора. Вытеснение короля из- под проходной пешки. Короткая и длинная сторона. Мостик. Проведение отдаленных проходных. Отрезание короля от проходной пешки. Проведение крайних проходных. Позиция Ванчуры. Использование приемов, характерных для окончания «ладья и пешка против ладьи» в многопешечных окончаниях. Контроль знаний базовых позиций ладейного эндшпиля.		Тоже
3. 4. 2	Базовые позиции эндшпиля «ладья против пешек»	4	Взаимное проведение проходных в ладейных окончаниях, жертва ладьи за пешки с дальнейшей остановкой проходных противника королем и ладьей. Король перед пешками. Погоня королем за пешками после проведения проходной на другом фланге. Приемы эндшпиля «ладья против пешек». Отталкивание плечом, отрезание. Ладья против двух проходных. Правила оценки положений при отдаленном короле и большом количестве проходных.	Смагин – Бронштейн, Москва, 1982	Тоже
3. 4. 3	Особенности и принципы разыгрывания ладейного эндшпиля	4	Игра королем в ладейном эндшпиле, сочетание позиционной игры и расчета. Эндшпиль «три на три при проходной, а». Позиция Канторовича-		Тоже

			Штекнера-Дворецкого, ее анализ и разыгрывание.		
3. 4. 4	Классические партии ладейного эндшпиля	5	Базовые партии ладейных окончаний	Тейхман – Тарраш, Алехин–Капабланка, Гавана, 1927. Партии А.Рубинштейна, Керес – Левенфиш, партии В.Смыслова	Тоже
3. 5.	Коневой эндшпиль	2	Особенности разыгрывания коневых окончаний. Близость и отличия коневого и пешечного эндшпиля.		В.Голенищев. Программа подготовки шахматистов 1-го разряда.
			Погоня конем за пешками		И.Рабинович. Эндшпиль
3. 6.	Пешечный эндшпиль	3	Сложные случаи пешечных окончаний. Расчет пешечных окончаний. Исключения из правил (ничейные позиции при защищенных проходных и т. д.). Поля соответствия.	Широв-Тимман	М.Дворецкий. Учебник эндшпиля.
3. 7.	Слоновый эндшпиль	3	Особенности разыгрывания слоновых окончаний. Поля соответствия в слоновых окончаниях.	Полугаевский–Мекинг, матч, 1971	М.Дворецкий. Учебник эндшпиля.
3. 8	Ферзевый эндшпиль	3	Специфика ферзевых окончаний. Отгоняющие шахи в ферзевых окончаниях. Краткие сведения об эндшпиле «ферзь и пешка против ферзя». Ферзевые окончания с лишней проходной на фланге и с пешками на одном фланге. Игра королем в ферзевых окончаниях.		М.Дворецкий. Учебник эндшпиля. Ю.Авербах. Ферзевые окончания
			Основные правила оценки окончаний «слон против		

3. 9	Слон против коня в окончании	4	коня» Х.- Р.Капабланки. Проходные пешки и пешечные слабости в окончании «слон против коня». Зависимость оценки от пешечной структуры		М.Дворецкий. Учебник эндшпиля.
3. 1 0	Окончания с проходными пешками.	4	Расчет в окончаниях с взаимным проведением проходных. Приемы игры в таких окончаниях. Жертвы фигур за проходные		М.Дворецкий. Учебник эндшпиля.
	Тяжело фигурные окончания	3	Особенности тяжелофигурных окончаний. Важность безопасности короля. Близость тяжелофигурных окончаний к миттельшпилю. Четырехладейный эндшпиль.		М.Дворецкий. Учебник эндшпиля.
3. 1 1	Сложный эндшпиль	10	Правила игры в сложном эндшпиле. Выбор материального соотношения сил. Классические сложные эндшпиля.		М.Дворецкий. Учебник эндшпиля. И.Рабинович. Эндшпиль
4	Исторический обзор развития теории и практики шахмат	22			
4. 1	Шахматы до В.Стейница	2	Основные черты итальянской школы в шахматах. Гамбиты, игра на атаку на короля. Выявление и формулировка закономерностей позиционной игры.Ф.- А.- М. Филидор, А.Андерсен, П.Морфи,		Книги из серии «Выдающие шахматисты мира»
4. 2	Развитие позиционной теории (В.Стейниц, З.Тарраш, М.Чигорин), Э.Ласкер	2	Позиционная теория игры Стейница, ее значение. Критики и последователи Стейница. Формулировки правил позиционной игры З.Тарраша, ограниченность их применения. Открытие закономерностей борьбы Э.Ласкером, психологический подход к		Книги из серии «Выдающие шахматисты мира». Г.Каспаров. Мои великие предшественники. В 5-ти тт. М.,2004 -

			игре. Матчи Э.Ласкера сЗ.Таррашем		2006.
4. 3	Чемпионы мира сначала XX века по 40-е годы XX века.	3	Х.-Р.Капабланка. Представления о «ничейной смерти шахмат». Формирование современной теории закрытых дебютов в матчах А.Алехина.		Х.-Р.Капабланка. Учебник шахматной игры. (любое издание) А.Алехин. Матч Алехин – Капабланка (любое издание),
4. 4	Советские чемпионы мира (40-е – 70-е годы XX века)	3	Научный подход в подготовке к соревнованиям. Становление и характерные черты советской шахматной школы, профессионализм в шахматах. Матчи на первенство мира М.Ботвинника, матчи Т.Петросяна и	Лучшие партии М.Ботвинника (на выбор)	М.Ботвинник. Аналитические и критические работы в 4-х тт. М., 1982 – 1986. Книги о матчах на первенство мира Ботвинник – Таль, Ботвинник – Смыслов, Ботвинник – Петросян, Петросян – Спасский
			Б.Спасского, развитие и углубление стратегии шахмат в творчестве советских шахматистов		Г.Каспаров. Мои великие предшественники. В5-титт.М.,2004- 2006.
4. 5	Р.Фишер и западные шахматисты XX века	3	Р.Файн, С.Решевский, С.Глигорич, М.Найдорф, Л.Портиш: краткая характеристика вклада в теорию шахмат. Тотальные шахматы Р.Фишера, универсализм и борьба«до последнего патрона». Становление современных шахмат в творчестве Р.Фишера. Творчество Я.Тиммана и западных шахматистов 1980-х–1990-х гг.		Г.Каспаров. Мои великие предшественники. В 5-ти тт. М.,2004 - 2006.
4. 6	Шахматы при чемпионах мира А.Карпове и Г.Каспарове	3	Матчи А.Карпов – В.Корчной и Карпов – Каспаров. Краткая история, характеристика борьбы, основные проблемные дебютные схемы, формирование современного подхода к дебютной подготовке.		Г.Каспаров. Испытание временем., Баку, 1985 Г.Каспаров. Великое противостояние. Мои матчи с Анатолием Карповым. В3-хтт, М.,2005-2009
4.	Шахматы в		Шахматы в эпоху доминирования Г.Каспарова. Матчи на первенство мира		В.Ананд. Избранные партии. Я.Дамский,

7	90-е годы XX века	3	Г.Каспарова с Н.Шортом и В.Анандом. Раннее творчество В.Ананда, В.Крамника		В.Крамник. Прорыв., М., 1999.
4.8	Шахматы в начале XXI века	3	Матч Крамник – Каспаров как поворотный пункт в истории современных шахмат. Борьба за первенство мира по двум версиям. Чемпионы мира по «классической» версии.	Каспаров – Крамник, Лондон, 2001, 3-я партия матча, Крамник–Леко, Бриссаго, 2004, 16 партия матча	Е.Бареев, И.Левитов. Записки секунданта. М., 2005
5	Обзор литературы	18			
5.1	Дебютная литература. Критерии выбора	2	Обзор современной российской и зарубежной литературы по теории дебютов. Общие рекомендации по отбору литературы для изучения своего дебютного репертуара.		
5.2	Классическая литература по стратегии шахмат	8	Книги А.Котова по теории расчета. Книги современных авторов (Я.Тимман, Дж. Нанн, М.Марин, Я.Аагард). Книги М.Дворецкого (общая характеристика). Сериикниг Г.Каспарова по истории шахмат		
5.3	Знаменитые турнирные сборники	8	Д.Бронштейн. Турнир претендентов 1953 г., Книги о матчах на первенство мира советских шахматистов. В.Иванчук. Линарес – 1991. Е.Бареев, И.Левитов. Записки секунданта.		
6	Работа с компьютером	19			
6.1	Понятие баз данных, анализирующих	3	Работа с программой ChessBase как необходимое условие совершенствования квалифицированного шахматиста.		ChessBase 11.0 Houdini1.5

	машин.		Современные методы обработки информации. Основы правильного использования анализирующих программ		
6. 2	Учебные шахматные программы	6	Работа с обучающими программами Chess Assistant		СТ-Art3.0, «Стратегия»
6. 3	Основы работы с системой обработки баз данных "ChessBase"	10	Владение и самостоятельная работа с базой данных как основа практической силы современного шахматиста. Метода подготовки к партиям с помощью ChessBase 9.0+. Поиск дебютной информации по позиции. Комментирование партий. Дисциплина и порядок в работе и хранении информации (анализов, баз своих партий, дебютных вариантов)	Задание на поиск дебютной теории по позиции. Комментирование своих партий с и без анализирующих машин.	
	Всего теоретические занятия	312			

5.9. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
- Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование

положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, памяти и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и волевые качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задачи направленности учебно-тренировочного занятия. При необходимости в различные периоды учебно-тренировочного процесса к работе с шахматистами может подключаться штатный психолог Учреждения, особенно он требуется в период интенсивной подготовки к ответственным командным и личным соревнованиям.

5.10. План применения восстановительных средств

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, особенно в период учебно-тренировочных сборов – см. таблицу № 10.

Таблица № 12

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. Естественные и гигиенические;
2. педагогические;
3. медико-биологические;
4. психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психо-реабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15

- минут);
3. ультра-фиолетовое облучение по схеме;
 4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
 5. дневной сон(1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно- мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления:

К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т. е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и

разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хориологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение учебно-тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов; б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление благодаря рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, плавание, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствами методам восстановления относятся:

- 1) Специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а так же витамины.

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а так же иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для

спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или не явка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания

запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а так же о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Ознакомление с антидопинговой декларацией, санкции к спортсменам, вещества, запрещенные в спорте	сентябрь	тренеры
2	Индивидуальные консультации спортивного врача	ежемесячно	врач
3	Участие в выставке «Выбираю спорт»	сентябрь	зам.дир.
4	День открытых дверей СШОР	октябрь	зам.дир.
5	Реклама спорта, здорового образа жизни	постоянно	зам.дир., тренеры
6	Фестиваль «Озорной мяч»	апрель	зам.дир.
7	Тематическое занятие по разъяснению недопустимых к применению средств	май	тренеры, врач зам.дир.
8	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (лекции, беседы)	По плану тренеров	тренеры
9	Контроль знаний антидопинговых Правил (опросы, тестирование)	По плану тренеров	тренеры

План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся кроли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий,

самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и помогать исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить шахматистов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданиями и поставленными задачами. В тетради для шахматных партий нужно регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в детских соревнованиях, в том числе городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

VI. Условия реализации программы

6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по шахматам, экипировке и спортивному инвентарю

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по шахматам, и иным условиям:

- Кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа;
- Комплекты шахмат;
- шахматные часы;
- демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур;
- интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор,

- экран, программное обеспечение для занятий);
- шахматные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы);
 - стол и кресло для руководителя;
 - столы и стулья для учащихся;
 - рабочие тетради для записи;
 - дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)
 - судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)
 - шахматная литература (учебники, задачки и периодика и др.)
 - наличие туалетов;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации и оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
 - обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
 - обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по

спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- На этапе начальной подготовки – двух часов;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	На помещение для игры в шахматах	1
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	На помещение для игры в шахматах	10
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	штук	На организацию	1
4	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
5	Стол шахматный	штук	На помещение для игры в шахматах	10
6	Стулья	штук	На помещение для игры в шахматах	20
7	Часы шахматные	штук	На помещение для игры в шахматах	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
11	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	На организацию	2
12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	На организацию	3
13	Веб-камера	штук	На организацию	2

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
4.	Шорты спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

6.4. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 16

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования На начало года
Этап начальной подготовки	1	7	10	Без разряда
	2	8		50%-2юн.р.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	9	6	1юн. разр.(+3 разр.)
	2	10		3разр.(+2разр.)
	3	11		2разр.+(1разр.)
	4	12		50% 1 разр. +(2 разр.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1	МС, МСМК ГР РФ

6.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки должен возрастать по мере роста спортсмена и перехода на более высокий год и этап спортивной подготовки. На каждом этапе планируется период самостоятельной работы, в течение каникул. На этапе начальной подготовки общий объем самостоятельной работы составляет не менее 10 процентов от общего числа часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 15 до 30 процентов, в зависимости от года обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства – от 30 до 50 процентов, на этапе высшего спортивного мастерства – не менее 60 процентов, в зависимости от задач на учебный год, количества соревнований и индивидуальных планов.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта шахматы допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической или специальной подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

6.6. Структура годичного цикла

Основные периоды занятий в группах спортивной подготовки:

Сентябрь - октябрь – подготовительный.

Октябрь–декабрь-первый соревновательный.

Январь – март – второй подготовительный.

Апрель – июнь – второй соревновательный.

Июнь-июль – реабилитационный.

Июль-август–третий соревновательный и заключительный.

Чёткие границы периодов зависят от времени основных соревнований календарного плана.

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в ответственных соревнованиях новых разработок, созданных с учетом характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом учебно- тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для спортсмена максимальной, и он выступит в соревнованиях хорошо даже не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной

(улучшение подготовленности шахматиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных дебютных вариантов) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, контроля времени, особенностей игры главных соперников.
3. Психологическая подготовка с акцентом на укрепление волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Реабилитационный период – проходит между циклами соревнований. Иногда спортсмен не имеет перерыва для реабилитационного периода.

В этот период активный отдых сочетается с анализом закончившегося цикла, выявлением проблем и их устранением.

Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки.

Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность спортсмена к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

После окончания соревновательного сезона итоги годового периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине заключительного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение каких-либо новых вариантов и подходов. Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1 Список использованной литературы при разработке Программы

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. –М., Знание,1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста/ В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов //Вкн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. –М: Высшаяшкола,1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
- 10.Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивныхшкол по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
- 11.Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. – М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
20. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод. и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
21. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 года на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
22. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
23. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
24. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. Под общ. ред. Н.А. Алексеева. – М.: ГЦОЛИФК, 2006.

7.2. Рекомендуемая литература для учащихся спортивных школ, спортсменов-шахматистов и тренеров

Основная литература

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры.- М.,Терра-Спорт, 2000.
2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
3. Авербах Ю.Л.Школаэндшпиля.-М.:Терра-спорт,2003.
4. Блох М.В. Комбинационные мотивы.–М.:ДАЙВ,2006.
5. Блох М.В. Комбинационное искусство.–М.,1993.
6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов.– М:ФАИР,1997.
7. Гик Е.Я. Необычные шахматы.–М.:АСТРЕЛЬ:АСТ.,2002.
8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. С. 42-43.
9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.
- 10.Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле.- М.:ФиС, 1960.
- 11.Бондаревский И.З. Атака на короля.-М.:ФиС, 1962.
- 12.Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
- 13.Ботвинник М.М. Турнирный режим / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
- 14.Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / Вуч. пособ. Для ВШТГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986. – С.37-45.
- 15.Волчок А.С. Методы шахматной борьбы.-М.:ФиС,1986.
- 16.Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 17.Дворецкий М.И. Искусство анализа/Предисл. Г.К.Каспаров.– М.:ФиС,1989.
- 18.Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 19.Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов.–М.:ФиС, 1991.
- 20.Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам!–М.: Russian Chess House,2009.
- 21.Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике.–Набережные Челны,2002.

22. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
23. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.
24. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // Вкн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
25. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
26. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
27. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: ФиС, 1986.
28. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.
29. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки // Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.
30. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
31. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
32. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
33. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. – М.: ФАИР, 1997.
34. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
35. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.
36. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.
37. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
38. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.
39. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 1970.
40. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М.: ФиС, 1975.
41. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
42. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М. Ботвинника. – 6-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
42. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.
43. Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. – Киев: Госмедиздат УССР, 1956.

44. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7, С.12-13.
45. Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.
46. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
47. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
48. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс – 2003. – Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.
49. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
50. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.
51. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.
52. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
53. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
54. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
55. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
56. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
57. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
58. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
59. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
60. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.
61. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.
62. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
63. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература.

1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.
2. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991
3. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962

4. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства // Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.
5. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
6. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
7. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.
8. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.
11. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
12. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
13. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
14. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.
15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978. Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.
16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: 1973.
17. Головкин Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102- 105.
18. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.
19. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М.: ФиС, 1976.
20. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров–Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.
21. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. – №2. – С.30 – 32.
22. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной

- игры. – М.: ГЦИФК, 1926.
23. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
24. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
25. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.
26. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.
27. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
28. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.
29. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, С.18-19.
30. Капабланка Х.Р. Стилль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
31. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, С.18-19.
32. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
33. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
34. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
35. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
36. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
37. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
38. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
39. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – М.: ФиС, 1986.
40. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.
41. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
42. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
43. Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
44. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.

45. Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
46. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.

7.3. Примерный перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку

Официальные сайты

1. <http://www.chess-players.org/> Ассоциация шахматистов профессионалов
<http://www.fide.com/> Международная шахматная федерация – ФИДЕ
2. <https://www.iccf.com/> Международная федерация заочных шахмат - ИКЧФ
<http://www.europechess.org/> Европейский шахматный союз
3. <http://russiachess.org/> Российская шахматная федерация
4. <http://www.totalchess.spb.ru/> Санкт-Петербургская шахматная федерация
<http://www.chessmoscow.ru/> Шахматная федерация Москвы
5. <http://nwchess.ru/> Ассоциация шахматных федераций СЗФО

Информационные сайты

1. <http://e3e5.com/> текущие мероприятия, актуальные материалы
<http://chessportal.ru/> все новости шахмат
2. <http://chesspro.ru/> турниры, комментарии, трансляции партий
3. <http://www.chessdom.com/> подробно о событиях в мире, на английском языке
4. <http://chess-results.com/> таблицы и протоколы всех соревнований
5. <http://www.crestbook.com/> все турниры онлайн

Игровые сайты

1. <http://www.chesshotel.ru/> любительский
2. <http://chessplanet.ru/> игровой и лекционный, для любой квалификации